

Kanarisches Fondue mit roter und grüner Soße

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (6 Personen)

- » 6 Scheiben Weißbrot
- » 1 Knolle Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 1/2 TL gem. Kümmel
- » Salz
- » 400ml Olivenöl
- » 14 EL Weißwein-Essig
- » Tabasco
- » 1 grüne Peperoni
- » 3 EL geh. Koriander
- » 400g Lachsfilet(s)
- » 400g Kabeljaufilet(s)
- » 400g Zanderfilet
- » 400ml Weißwein
- » 800ml Fischfond
- » 1 gr. Zwiebel(n)
- » 1 TL grober Pfeffer
- » 1 getr. Chilischote(n)
- » 1/2 TL Kurkuma

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

über 20€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Weißbrot entrinden, in Wasser einweichen. Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, abziehen und durchpressen.

2. Für die rote Soße die Hälfte des Brotes ausdrücken, zerkrümeln und mit der Hälfte des Knoblauchs mischen. 11/2EL Paprikapulver, Hälfte des Kümmels, 1 Prise Salz unterziehen. 200ml Olivenöl und 7EL Essigiterrühren. Die Soße mit Salz und Tabasco abschmecken.

3. Für die grüne Soße die Peperoni waschen, putzen, entkernen und sehr fein hacken. Übriges Brot ausdrücken, zerkrümeln und mit restlichem Knoblauch mischen. Peperoni, Koriander, 1/2EL Paprikapulver, übrigen Kümmel, 1 Prise Salz unterziehen. 200ml Olivenöl und 7EL Essigiterrühren. Soße mit Salz und Tabasco abschmecken.

4. Fischfilets abbrausen, trockentupfen und in Würfel teilen. Mit Folie bedeckt kühl stellen.

5. Wein, Fond in einen Topf gießen. Zwiebel abziehen, in feine Scheiben teilen, mit Pfeffer, Chili, Kurkuma in den Sud geben. 30min köcheln. Brühe durch ein Haarsieb in einen Fonduepfopf gießen und auf ein Rechaud stellen. Den Fisch aufspießen, in der Brühe garen und mit den Soßen genießen.

Nährwerte: 950kcal/E39g/F76g/KH13g pro Portion

angelegt am: 11.01.2004

Rezept-Nr: 808

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke